සාධු දැක්ම

THE EXCELLENT VIEW

2

කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක

කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය

Hymn of Universal Love

In

පාලි

English

සිංහල - ගද්‍ය, පද්‍ය

කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක

O,c අයිතිය සම්පාදක සතුයි.

ISBN 978-955- 50082 – 5– 9

ප්‍රථම මුද්‍රණය 2013 - (බුද්ධ වර්ෂ 2557)

සාධු දැක්ම- The Excellent View – O,2

(කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය)

කර්තෘගේ වෙනත් පොත්

1. මා පිය ගුණ සමර
2. **සාධු දැක්ම-** The Excellent View
3. දරිද්‍රතාව හඹා යයි
4. සුවදායක මාවතක් - A Blissful Path
5. ප්‍රීතිමත් ජීවිතයකට මග
6. තුදුස් වසරක සහන් එළියක් - A Moon Light of 14 years

පිදුම

සංසාර භව කතරේ අතරමංව සිටි මා විසින්
රැස්කර ගත්තා වූ පුණ්‍ය බල මහිමයෙන්, මෙවන්
බුද්ධෝත්පාද කාලයක මිනිස් භවයක් ලැබීම පිණිස
මව් කුස පිළිසිඳ ගත් මොහොතේ සිට
අසීමිත සෙනෙහසකින් යුතුව, බොදු හැඟුම් මහද තුළ
ජනිත කරවමින්, මෙලොව ඉපදීමට මා ලද භාග්‍ය
සුරක්ෂිත කර දී, ලේ කිරි කර පොවා මා හදා වඩා ගුණ
නැණ බෙලෙන් ද පෝෂණය කළ දයාබර මෑණියන් වූ
විශ්‍රාමලත් විදුහල්පතිනි
ලෝරා හෙට්ටිආරච්චි මැතිනියට
සහ

පංචශීල ප්‍රතිපත්තීන් දිවිහිමියෙන් සුරකිමින්
ආදර්ශයෙන්ම යායුතු මග පෙන්වා දී, නිර්භයව එම නිසි
මාවත ඔස්සේ පා නැගීමට හැකි පෞරුෂයක් මහද තුළ
වර්ධනය කරමින්, උපන් බිමට ණය නැති මිනිස්
රත්නයක් ලෙසින් සමාජයට ඵලදායී සේවාවක්
සාර්ථකව ඉටු කිරීමට හැකි ස්ථාවරයකට
මා ඔසවා තැබූ දයාබර පියාණන් වූ
විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති
විජයසේන කිරිවත්තුඩුව මැතිතුමාට
බැතිබර සෙනෙහසින් පිදේ.

To my beloved parents

In

Everlasting gratitude

උත්තමාචාරය

Salutation

හැකියාවන් සහ කුසලතාවන් නිසි ලෙස
හඳුනාගනිමින් එය අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයක්
සඳහා යොමුකරවීමට නිසි උපදෙස් සහ අවවාද
ලබා දෙමින් දහම් ඇස පෑදූ
කල්‍යාණ මිත්‍ර
අති උතුම් මහා සංස රත්නයට
සහ

සාර ධර්ම පරිපෝෂණයක් සමගින් පොත පත
දැනුම ලබා දී දහස් සංඛ්‍යාත සිසු පරපුරක
නැණ පහන් දැල්වීමට හැකි
ඵලදායී වෘත්තියකට පිවිසීමට මග පෑදූ
මාගේ දයාබර ගුරු දෙමාපියන්ට

↔

To

Honorable Maha Sanga

and

Benevolent Teachers

පූර්විකාව

Preface

මෙත්තා, මෛත්‍රිය, හිතවන්තබව,ආදී විවිධ වචනවලින් හඳුන්වන පිරිසිදු වූ චිත්ත චෛතසිකය කුමක්ද? ද්වේෂයට විරුද්ධ වූ මෙම චිත්ත චෛතසික ස්වභාවය කුසලයකි. කුසල චිත්තය වැඩෙන විට සිත ප්‍රභාස්වර ධ්‍යාන චිත්තය දක්වාම දියුණු කරගත හැකිය.

මෙත්තාවට විරුද්ධ චිත්ත චෛතසික ධර්ම, පළමු පියවරේදී ද්වේෂය ලෙසත්, ඉන් අනතුරුව, ක්‍රෝධය, වෛරය, බද්ධ වෛරය, පලිගැනීම ආදී ලෙසත් මතු වෙන්නට පටන් ගනී. තමා මුල්කරගත් ප්‍රියයන් කෙරේ මෛත්‍රිය පැතිරවීම පහසු නමුත් වෛරී හෝ විරුද්ධ සත්වයන් කෙරේ මෛත්‍රිය පැතිරවීම අභාවිත සිත් ඇත්තෙකුට අපහසුම කරුණකි. එනමුත් බලවත් වූ ඡනන්දුවක්ද, සම්පජඤ්ඤය ද දියුණු කරගෙන සම්පූර්ණ වූ මෙත්තාවට නොපැමිණියොත් මෙත්තාව ආරම්භයේදී ඇතිකරගත් චිත්ත පාරිශුද්ධියෙන් ද ප්‍රයෝජනයක් නොවනු ඇත. වෛරයේ ඇති ඝෝර වූ ආදීනව සැලකීමත්, මෙත්තාවෙහි උත්කෘෂ්ඨ වූ අනුසස් සැලකීමත් මගින් සි ත දියුණුවට නංවා ගත හැකිය.

සිතෙහි පහළවන ක්‍රෝධය, වෛරය අති බිහිසුණුය. එය ඇතුළත හටගන්නා වූ මහත් පරිදාහයකි. එනම් දැවීම කි. පිළිස්සීමකි. එවැනි පුද්ගලයෙකුගේ සිතට

පහළවන්නේ නපුරු සිතුවිලිය. අනුන් නැසීමේ අනුන්ට විපත් කිරීමේ සිතිවිලි පහළවෙයි. එවැනි වචන කථා කරයි. එසේම ක්‍රියා කරයි. එමගින් තමාට මෙන්ම අනුන්ටද මහත් විපතක් සිදුවෙයි.

අංග සම්පූර්ණ වූ මෙත්තා හෙවත් මෛත්‍රිය, පුරුදු කිරීම වෑයම් කරන්නා ධර්මයේ පිහිට සොයයි. තම සිතෙහි වෛරී සිත සමගින් අරමුණු වූ පුද්ගලයා ධාතු (පඨවි, අපෝ, තේජෝ, වායෝ) වශයෙන් වෙන් කොට බලයි. දකියි. එහි ස්ථිර වූ සත්වයෙක් පුද්ගලයෙක් හෝ තමා නමින් හඳුනාගත් අයෙක් එහි නැත. තමා මෙන්ම ඔහු හෝ ඇයද කර්මයට යටත් බව මෙනෙහි කෙරෙයි. වෛර හෝ ක්‍රෝධ කිරීමෙන් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සංසාරගත කර්ම දෝස වෙනස් කළ නොහැකි බව සිහිපත්කරයි. අපගේ ශාස්තෘවරයාණන් වහන්සේ වූ සම්බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අසිරිමත් චරිතය සහ චර්යාව සිහිපත් කෙරෙයි. ක්‍රෝධය, වෛරය, බැහැර වීමෙන් චේතෝ විමුක්තිය (පඤ්ච නීවරණයන්ගෙන් මිදුනු) මෙත්තා සහගත කාය කර්ම, වචී කර්ම, සහ මනෝ කර්ම නිසා තමාට අත්විඳිය හැකි ආනිසංස පිළිබඳව මෙනෙහි කෙරෙයි.

මෙසේ මාර්ගයට පිළිපන් හෙතෙම නොබෝ කලකින් සිත මෘදු බවට පත්කරගෙන, සියලු සත්වයන් එක හා සමාන මිත්‍රත්වයෙන් සලකන්නට තරම් හැකියාව චිත්ත සන්තානයෙහි සකස් කෙරෙයි. ගල් මුල් වන පබ්බත ඔස්සේ ඉතාම අපහසුවෙන් මග පැමිණි අයෙකුට සුමුදු වැලි තලාවක් සහිත සම බිමක, මගක යාමට සැලසුණාක් මෙන්, සමථ, විදර්ශනා මග පහසුවෙන් අනුගමනය කිරීමටත්, එමගින් මහත් ඵල ලබාගැනීමටත් අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත.

මෛත්‍රිය, මාතෘකා කොට ගෙන, කෘතහස්ත ලේඛිකාවක් මෙන්ම ප්‍රවීණ ඉංග්‍රීසි ආචාර්ය වරියක් වූ සීතා නන්දනී ගුණතිලක මහත්මිය විසින් රචිත මෙම ධර්ම ග්‍රන්ථය අගනා එකකි. එතුමියගේ දැනුමත්, පළපුරුද්දත් සාධක කොට ගෙන රචනා කොට ඇති මෙම අගනා ධර්ම පුස්තකය බොහෝ අයෙකුට මහත් සේ ප්‍රයෝජනවත් වෙනවා ඇත. නූතන තාක්ෂණික දියුණුවත් සමග රාග, දෝස, මෝහ ආදී කෙලෙස්වලින් පීඩිත බොහෝ පිරිසකට සිත් සුවපත් කරගෙන, මනුෂ්‍යත්වයේ හැබෑ ඵල ලැබීමට මෙවැනි ධර්ම ග්‍රන්ථයකින් ලැබෙන උපකාරය ඉතාම උසස්ය. සිංහල, පාලි, ඉංග්‍රීසි භාෂාත්‍රයම යොදාගනිමින්, එකම ග්‍රන්ථයකින් දහම් මග පෙන්වාදීමට ගත් උත්සාහය විශිෂ්ඨය. එතුමියටත් එතුමියගේ අභාවප්‍රාප්ත ගුණබර දෙමාපියන්ට ත් ඔබ සියලු දෙනාටත් උතුම් වූ ධර්මාවබෝධය ම වේවා !

ආචාර්ය පූජනීය

මිරිස්සේ ධම්මික ස්වාමීන්වහන්සේ

ස්තුතිය

තිලෝගුරු සම්බුදු රජාණන් වහන්සේගේ
ශ්‍රී මුඛයෙන් දේශිත, අසූහාර දහසක
අමිල වූ නිර්මල ධර්මස්කන්ධයෙන්
අල්ප මාත්‍රයක වුවද ගැබ්ව ඇති
ශ්‍රේෂ්ඨත්වය සහ යථාර්ථවාදී බව
පුහුදුන් සැමගේ ලෞකික මෙන්ම
ලෝකෝත්තර සුවය දක්වා විහිදී යන
ආකාරය, ධර්ම ගරුත්වයට සහ දේශන
ගාම්භීරත්වයට සුළු හෝ පලුද්දක් නොවන
අයුරින් එළි දැක්වීම මාගේ මූලික අරමුණ
වූයෙන්, එම අභිප්‍රාය සාක්ෂාත් කරගැනීමට
සහාය දැක්වූ අති උතුම් මහා සංඝ රත්නයට,
ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණ විනිසුරු නිමල් දිසානායක
මැතිතුමාට, ශ්‍රීයාංගනී දිසානායක මැතිනියට,
නීතිඥ නයනි දයාරත්න මැතිනියට,
නිමල් ගුණතිලක මහතාට සහ ආචාර්ය
සදේව ගුණතිලක පුතණුවන්ට මාගේ
කෘතඥතාව පුදකරමි.

හැඳින්වීම
Introduction

සදහම් පිපාසිත පුහුදුන් ජනයාගේ සංසිඳීම පිණිස සැකසෙන මෙම“**සාධු දැක්ම-The excellent View**” ග්‍රන්ථ පෙළෙහි **“සාධු”** යන වචනයේ සිට අති උතුම් ශ්‍රී සද්ධර්මයෙන් බිඳක් බාල තරුණ වැඩිහිටි පුහුදුන් සැමගේ දෘෂ්ටියට ගෝචරවන පරිද්දෙන් පාලි, සිංහල, සහ ඉංග්‍රීසි භාෂා අනුසාරයෙන් ගද්‍ය මෙන්ම පද්‍යයෙන්ද ඉදිරිපත් කෙරෙයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය තුළ **'සාධු'** යන පාලි වචනයේ සිට ඉතා සරලව, ශ්‍රේෂ්ඨ දැක්ම, නමස්කාරය, තෙරුවන් සරණ යාම, පඤ්ච ශීලය ත්‍රිවිධ රත්නයේ අසහාය ගුණ ස්කන්ධය සහ ආශිර්වාද බලය, නව අරහාදී බුදුගුණ, මා පිය වන්දනා ගාථා, ධම්ම පදයේ ශ්‍රේෂ්ඨ ගාථා රත්නයන් කිහිපයක් සහ යායුතු මග ආදී කොටස් අන්තර්ගතය.

'දහම' දෛනික ජීවිතය තුළින් දැකීමට එම ග්‍රන්ථය මහත් සේ ඉවහල් වී ඇති බව පාඨක ප්‍රතිචාරයන්ගෙන් මනාසේ අවබෝධ වූයෙන්, **'සාධු දැක්ම - The excellent View ' දෙවන කොටස** මෛත්‍රිය හෙවත් මිතුරු බව තේමා කරගනිමින්, මෙලෙසින් ඉදිරිපත් කිරීමට අදහස් කළ අතර, එය සදහම් පිපාසිත ප්‍රඥාවන්ත ජන සමාජය වෙත පිදෙන සදහම් සංග්‍රහයකි.

පටුන

Contents

1 කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය
Hymn of Universal Love

2 විවරණය
Annotation

3 නිදානය සහ පැවැත්ම
The origin and existence

4 මෙත්තානිසංස සූත්‍රය ඇසුරෙන් -
මෙත් වැඩීමේ ආනිශංස
The vivid results of developing Metta

5 ධම්මපදය ඇසුරෙන් -
ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, වෛරය ජයගන්නා මෛත්‍රිය
Metta conquors envy, hatred, anger,

6 මෙත්ත භාවනාව
Meditation of Loving – Kindness

7 **මෛත්‍රියේ උල්පත**

Fountain of Metta

1 කරණීය මත්ථ කුසලෙන
යං තං සන්තං පදං අභිසමෙච්ච
සක්කො උජූ ච සූජූ ච
සු වචො ච'ස්ස මුදු අනතිමානි

Karaṇīyam-attha-kusalena
yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca,
Sakko ujū ca suhujū ca
suvaco cassa mudu anatimānī,

He, who seeks to promote his welfare
Having glimpsed the state of perfect peace
should be able, honest and upright
Gentle in speech, meek and not proud.

• • •

උතුම් නිවන අරමුණ වන්නේ නම්
දෛනික දියුණුව සලසා ගත යුතු
කරන කියන දේ එයට සුදුසු ලෙස
දක්ෂව මැනවින් ඉටුකර ගත යුතු
නිහතමානී..... මුදු මොළොක් ගති
මැනවින් වඩවා කරගනිමින් නතු
දිවිය අවංකව ගෙන යන ගමනෙදි
ඉඳු ගුණ සුමුදු ව වෙනවාම යි මතු

2 සන්තුස්සකො ච සුභරො ච
අප්පකිච්චො ච සල්ලහුකවුත්ති
සන්තින්ද්‍රියොච නිපකො ච
අප්පගබ්භො කුලෙසු අනනුගිද්ධො

Santussako ca subharo ca
appakicco ca sallahuka-vutti,
Santindriyo ca nipako ca
appagabbho kulesu ananugiddho.

Contented, he ought to be easy to support
Not over- busy , and simple in living
Tranquil his senses , let him be prudent,
And not brazen, nor fawning on families.

•••

ලද පමණින් සතුටට පත් වන ඔහු
සරල ලෙසින් පෝෂණය කෙරෙන්නේ
කටයුතු බහුලව නැති ලෙස සකසා
සැහැල්ලු පැවතුම් ඇතිව සිටින්නේ
සන්සුන් ඉඳුරන් සහ තැන් පත් ගති
නුවණින් ඉස්මතු වී එන්නේ
පවුලේ අය කෙරෙ හි ද නොඇලෙන ඔහු
කුලයට වත් නැත ඇලී සිටි න්නේ

3 න ච බුද්ද ං සමාච රෙ කිඤ්චි
යෙන විඤ්ඤූපරෙ උපවදෙය්‍යුං
සුඛිනො වා ඛෙමිනො හොන්තු
සබ්බෙ සත්ථා භවන්තු සුඛිතත්තා

Na ca khuddaṃ samācare kiñci
yena viññū pare upavadeyyuṃ.
Sukhino vā khemino hontu
sabbe sattā bhavantu sukhitattā

Also, he must refrain from any action
that gives the wise reason to reprove him
(Then let him cultivate the thought)
May all be well & secure!,may all being be happy!

• • •

නුවණැත්තන්ගේ දෝෂාරෝපණ
නැත කිසි විට ඔහු වෙත එන්නේ
ඒ සඳහා වන සුළු හෝ වරදක්
සිදුවීමට නැත ඉඩ දෙන්නේ
සියලු සත්වයෝ සුවපත් වේවා !
පැතුමයි හදතුළ ලෙළ දෙන්නේ
බිය නැති වී, සිත් සුවපත් වන්නයි
නිරතුරු මෙත් සිත පතුරන්නේ

4 යෙ කෙචි පාණභූත’ත්ථි

තසා වා ථාවරා වා අනවසේසා

දීඝා වා යෙ මහන්තා වා

මජ්ඣිමා රස්සකාණුකථූලා

Ye keci pāṇa-bhūtatthi
tasā vā thāvarā vā anavasesā, Dīghā
vā ye mahantā vā
majjhimā rassakā aṇuka-thūlā,

Whatever living creatures there be,
Without exception, weak or strong,
long, huge or middle – size
or short, minute or bulky,…

•••

කෙලෙසුන් ඇති …මෙන් දුරු කර ගන්නා
ප්‍රාණ භූත ඒ සකල සතුන් වෙත
දිගු හෝ මහතින් … මැදහත් පමණින්
සිරුරු ලබා ඇති සියලු සතුන් වෙත
උස, මිටි, මෙන් වටකුරු වූ සිරුරැති
පණ ඇති සියලුම සත්ව කොටස් වෙත
ඉතා කුඩා හෝ සිරුරු ලබා ඇති
සතුනට වුව ඔහු පතුර යි මෙත් සිත

5 දිට්ඨා වා යෙ’ව අද්දිට්ඨා
යෙ ච දූරේ වසන්ති අවිදූරේ
භූතා වා සම්භ වේසීවා
සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛිතත්තා

Diṭṭhā vā ye ca adiṭṭhā
ye ca dūre vasanti avidūre,
Bhūtā vā sambhavesī vā
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.

Whether visible or invisible ,
And those living far or near,
Those born and those seeking birth
May all beings be happy !!!

• • •

ඇසට පෙනෙන මෙන් නොපෙනෙන සතුනට
පවා මෙත් සිත විවර වන්නේ
දුර වසනා හෝ ළඟ වසනා හෝ
සියලු සතුන්හට මෙත් පතුරන්නේ
ඉපදී සිටිනා සියලු සතුන් මෙන්
ඉපදෙන්නට සැරසී ඉන්නේ
සකල සතුන් වෙත එක ලෙස මෙත් සිත
පතු රවමින් ඔහු සැනසෙන්නේ

6 න පරෝ පරං නිකුබ්බේත

නාති මඤ්ඤෙථ කත්ථචි නං කඤ්චි

බ්‍යාරෝසනා පටිඝ සඤ්ඤා

නාඤ්ඤමඤ්ඤස්ස දුක්ඛ මිච්ඡෙය්‍ය

Na paro paraṃ nikubbetha
nātimaññetha katthaci naṃ kiñci
Byārosanā paṭīgha-saññā
nāññam-aññassa dukkham-iccheyya.

Let none deceive or decry
His fellow anywhere;
Let none wish others harm
In resentment or in hate

•••

කිසිවිට කිසිවකු හට වංචාවක්
කුමන ලෙසින් හෝ සිද්ධ නො වන්නට
කිසිවකුහට ගරහා අවමන් කර,
සිත් පීඩා වට නොහෙළා ඉන්නට
ක්‍රෝධ සහගත ලෙසින් තිදොරින්
හදවතක් නොපෙළා සිටින්නට
දුකට කිසිවකු කැමති නොවනා
බවම දැන කටයුතු කරන්නට

7 මාතා යථා නියං පුත්තං
ආයුසා ඒක පුත්ත මනුරක්ඛෙ
එවම්පි සබ්බ භූතේසු
මානසං භාවයේ අපරි මානං

Mātā yathā niyaṃ puttaṃ
āyusā eka-puttam-anurakkhe,
Evam-pi sabba-bhūtesu
māna-sambhāvaye aparimāṇaṃ.

Just as with her own life
A mother shields from hurt her own son
Let all- embracing thoughts
For all beings be yours

• • •

දයා කරුණා ගුණෙන් සපිරිව
මවක් එක පුතු රකින විලසින්
දිවිය නොතකා සියලු සත වෙත
යහපත ම එක මෙත් සිතින්
සියලු සතුන් සුවපත් වේවා ! යන
හැඟුම දරාගෙන හදේ තුටින්
සුවපත් ලෙස දිවි මග ගෙන යාමට
අපමණ ලෙස මෙත් වඩයි නිතින්

8 මෙත්තං ච සබ්බ ලොකස්මිං
මානසං භාවයේ අපරිමානං
උද්ධං අධෝච තිරියඤ්ච
අසම්බාධං අවේරං අසපත්තං

Mettañca sabba-lokasmiṃ
māna-sambhāvaye aparimāṇaṃ,
Uddhaṃ adho ca tiriyañca
asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.

Cultivate an all-embracing mind of love
For all throughout the universe
In all its height, depth and breadth-
Love that is untroubled & beyond hatred/enmity

• • •

අසීමිත ලෙස වඩන මෙත් සිත
බාධා උවදුරු රහිතව පවතින
සතුරු පීඩා මෙන්ම වෛර ය
නොමැතිව ම හද පත්ලෙ දිදුලන
සුපසන් ලෙස පවතින මේ මෙත් සිත
සියලු සතුන්හට යහපත සදමින
සියලු ලෝකයන් හරහා උඩ යට
විහිදී මෙත් සිත පැතිරෙයි සැබවින

9 තිට්ඨ ං චර ං නිසින්නෝ වා
සයානොවා යාවත’ස්ස විගත මිද්ධො
ඒත ං සති ං අදිට්ඨෙය්‍ය
බ්‍රහ්ම මේත ං විහාර ං ඉධමාහු

Tiṭṭhañ’caraṃ nisinno vā
sayāno vā yāvatassa vigatam-iddho,
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya
brahmam-etaṃ vihāraṃ idham-āhu.

As you stand ,walk, sit, or lie
So long as you are awake
pursue this awareness with your might :
It is deemed the divine State here

•••

ඉඳගෙන හිටගෙන හෝ සයනය මත
පතුරා ලන්නට හැක මේ මෙත් සිත
ගමනේ යෙදෙමින් සක්මන් කරමින්
වුව පතුරන්නේ නම් මේ මෙත් සිත
නොනිදා සිටිනා කාල පරාසය
පුරාම පතුරා අගනා මෙත් සිත
බඹ විහරණ ලෙස උතුමෝ වදහල,
වඩවා ගත යුතු මය මේ මෙත් සිත

10 **දිට්ඨිං ච අනුපගම්ම සීලවා**
දස්සනේන සම්පන්නෝ
කාමේසු විනෙය්‍ය ගෙධං
නහි ජාතු ගබ්භ සෙය්‍යං නරේතී'ති

```
Diṭṭhiñca anupagamma sīlavā
dassanena sampanno,
Kāmesu vineyya gedhaṃ,
Na hi jātu gabbha-seyyaṃ punaretīti.
```

Holding no more to wrong beliefs
With virtue & vision of the ultimate
having overcome all sensual desire,
never in a womb is one born again.

• • •

මිසදිටු බවකට කිසිදා නොපැමිණ
සෝතාපන්නව දිදුලන්නේ
මාර්ග ඥානය වඩවා ගනිමින්
නිවන් මඟට ඔහු යොමුවන්නේ
අනාගාමී... ඵලය ලබමින්
කාමෙහි ගිජු බව තුනී කරන්නේ
අර්හත් මග ඵල ලබනා ඔහු නැත
නැවතත් මවු කුස උපදින්නේ

O,2 විවරණය
Annotation

- **කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි ආරම්භක ගාථා තුනෙන් මෙත් වඩන්නා තුල ඇති කර ගත යුතු ගුණාංග සහ ඇතිකර නොගතයුතු අංග 15 පිළිබිඹු වේ .**

දක්ෂ බව , ඍජු බව , අවංක බව , සුවච කීකරු බව , මුදු මොළොක් බව , නිහතමානී බව , ලද දෙයින් සතුටු විය හැකි බව , පහසුවෙන් පෝෂණය කළ හැකි බව , කටයුතු බහුල නොවූවෙකු බව, සැහැල්ලු පැවතුම් ඇත්තෙක් බව, සන්සුන් ඉඳුරන් ඇත්තෙකු වීම , නුවණැති ප්‍රඥාවන්ත වීම , තැන්පත් ගති පැවතුම් වලින් යුක්තවීම , පවුල්වල කුලයන්හි නොඇලීම, නුවණැත්තන්ගේ දෝෂාරෝපණය ට ලක්වන කිසිදු වරදක් නොකිරීම

මෙම ගුණාංගයන්ගෙන් හෙබි ප්‍රඥාවන්තයින් සියලු සත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා! බිය නැති වෙත්වා! සුඛිත සිත් ඇත්තෝ වේවා! යි මෙත් වඩයි

- **කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි 4 ගාථාවෙන් මෙත් වැඩීම කරන්නේ කාවෙතද යන්න, සත්වයින් කොටස් 8 කට බෙදා දක්වයි.**

කෙලෙස් සහිත, කෙලෙස් රහිත, දිග වූ සිරුරු ඇති, මහත් වූ සිරුරැති, මධ්‍යමසිරුරැති, කුඩා වූ සිරුරැති,ඇසට පෙනෙන ඇසට නොපෙනෙන ,වටකුරු සිරුරැති, ආදී වශයෙනි.

- **කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි 5වන ගාථාවෙන් ඉහත සත්වයින් කොටස් 8 නැවතත් ප්‍රධාන කොටස් 6කට බෙදා දැක්වේ.**

ඇසට පෙනෙන හා ඇසට නොපෙනෙන , දුර වසන සහ ළඟ වසන, ඉපදී ඇති සහ උත්පත්තිය සොයන්නාවූ ආදී වශයෙනි.

- **කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි 6 වන ගාථාවෙන් මෙත් වැඩීම කෙසේ කළ යුතු ද යන්න පැහැදිලි වෙයි.**

කිසිවකු දුක් කැමති නොවන බව දැන කිසිවෙකුගේ සිතක් රැවටීමෙන් හෝ , අවමන් කිරීමෙන් හෝ ,පීඩාවට පත් නොවන අයුරින් සුපසන් තිදොරින් .. මෙත් වැඩීම

- **කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි 7වන ගාථාවෙන් මෙත් වැඩීම අපරිමිත උවමනාවකින් සහ ඇල්මකින් කළ යුතු ද යන්න පැහැදිලි වෙයි.**

මවක් සිය එකම පුතු ජීවිතය මෙන් රකියිද, එමෙන්ම අප්‍රමාණ ව මෙත් සිත වැඩිය යුතු බවත් පැතිරවිය යුතු බවත්ය.

- කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි 8 වන ගාථාවෙන් මෙත් සිත කෙලෙසින් කුමන ක්ෂේත්‍රයක ව්‍යාප්ත වන්නේද යන්න පැහැදිලි වෙයි.

අපරිමිත වූ මෙත් සිත රූපලෝක අරූප ලෝක සියලු ලෝකයන්හි උඩ යට හරහා එනම් ඉහළ, පහළ තිරස් ආදී වශයෙන් මුළු විශ්වයම සිසාරා පැතිරවීමයි.

- **කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි 9 වන ගාථාවෙන් මෙත් වැඩීම කුමන ඉරියව්වන්හිදී සිදුකළ හැකිද යන්න පැහැදිලි වෙයි.**

සතර ඉරියව්වේ දීම මෙත් සිත වැඩිය හැකි බවත් බුද්ධාදී උතුමෝ 'මෙත්ත' හෙවත් මෛත්‍රිය බ්‍රහ්ම විවරණ සේ වදහළ බවත් ය.

- **කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයෙහි 10 වන අවසාන ගාථාවෙන් මෙත් වැඩීමේ ආනිශංස පෙන්වා දෙයි.**

මෙලෙසින් මෙත් වඩන්නා කිසිම විටකදී මිථ්‍යා දෘෂ්ටියට නොපැමිණෙයි. ශ්‍රද්ධා සම්පන්නව සිල්වන්තව මෛත්‍රී ධ්‍යානයට සම වැදෙයි. විතක්ක, විචාර, ආදී ධ්‍යාන අංග නාම ධර්මයන් බවත් රූප කාය ඇසුරු කොට පවත්නා බවත් යථා ස්වභාවයෙන් දකී. නාම රූප දෙක විනා සත්වයෙකු නොමැති බවත් නුවණින් දැක **සෝවාන් මග ඵලයෙන්** සක්කායදිට්ඨි, විචිකිච්ඡා, සීලබ්බත පරාමාස, යන සංයෝජන තුන ප්‍රහීණ කරයි. **සකෘදාගාමී මග ඵලයෙන්** කාමරාග, ව්‍යාපාද(පටිඝ) සංයෝජන දෙක තුනී කර, **අනාගාමී මග ඵලයෙන්** එම සංයෝජන දෙක සහමුලින්ම දුරු කරයි. **අර්හත් මාර්ග ඵලයෙන් රූපරාග, අරූපරාග, මාන, උද්ධච්ච, අවිජ්ජා** යන සංයෝජන පහ ද දුරු කිරීමෙන් සසර ගමන බැඳ තබන දස වස්තුක මිථ්‍යා දෘෂ්ටි සියල්ල ප්‍රහාණය වෙයි. **නැවත මව් කුසකට නොපැමිණේ .**

O,3 නිදානය සහ පැවැත්ම

The origin and existence

මිනිස් සන්තානය තුළ ඇතිවන රෝග, දුක, බිය තුරන් කරවා කායික මානසික ශක්තියක් ලබාදීම පිණිස ද ඉමහත් බලයක් අන්තර්ගත මෙම සූත්‍ර දේශනාව, බුදුරජාණන්වහන්සේ සැවැත්නුවර ජේතවනාරාමයේ වැඩ වසන කළ 500 ක් භික්ෂූන්වහන්සේලා අමතා දේශනා කරන ලද්දකි.

වනගත වී භාවනා යෝගීව සිටි මෙම භික්ෂූන්හට එහි අධිගෘහිත දේවතාවරුන්ගෙන් කරදර උපද්‍රව ඇතිවිය . ඔවුන් පළවාහැරීමේ අදහසින් බියකරු ශබ්ද, අද්භූත රූප ආදිය මැවීම නිසා බියපත්ව රෝගාතුර වූ භික්ෂූන් පිරිස ආපසු ගොස් බුදුරජාණන්වහන්සේ ට පුවත සැලකළහ.

එවිට බුදුරජාණන්වහන්සේ අමනුෂ්‍ය උවදුරු දුරු කිරීම පිණිසත් සියලු සතුනට මෙත් වැඩීම පිණිසත් මෙම කරණීය මෙත්ත සූත්‍රය වදාරා එය නිතර නිතර කීමෙන් ආරක්ෂාව සලසා ගන්නාලෙස උපදෙස් දී ආපසු හිමාල වනයටම යන ලෙස දැන්වූසේක. එය කටපාඩම් කරමින් භාවනා වඩා දේවකෝපයද සංසිඳුවා රහත් ඵලයට පැමිණි භික්ෂූන් අමා මහා නිවන අවබෝධ කළහ.

දහමේ ඇති අකාලික ගුණය සනාථ කරන මෙම කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ අන්තර්ගතය වත්මන් ලෝ සතුනට ඉමහත් සහනයක් ලබාදෙන, මිනිස් දිවිය අරුත්බරකරන,සදහම් මකරන්දය විහිදුවන මිණිපහනකි.

ශ්‍රී සද්ධර්මය ඒහිපස්සිකය. නුවණැත්තන් විසින් තම තමන් කෙරෙහි ලා දත යුත්තේය.

O,4 මෙත් වැඩීමේ ආනිශංස

The vivid results of developing Metta

මෙත්තානිසංස සූත්‍රය ඇසුරෙන්

සශ්‍රීක අස්වැන්නක් ලබන්නා සොම්නසින් පිරී ඉතිරී යයි. ජීවන ගමනේ ඔබ අප කවුරුත් සොයන්නා වූ මෙම සතුට ඇත්තේ කොහිද? සතුටක් යැයි සිතා ළඟා කරගත් සැම දෙයක්ම අවසානයේ දී දුකකින් කෙළවර නොවන්නේද? මොහොතක් සිතන්න. ඒ අප තථාගත සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොවට හෙළිකරදුන් සත්‍යය යි.

පස සශ්‍රීක ක නම් එහි වපුරන බීජ වලට අනුරූපව සොම්නස් අස්වැන්නක් ලැබෙනු නියතය. 'We can reap what we sow' වපුරන දෙයම අස්වැන්න ලෙසින් නෙළාගත හැක යනුවෙන් අරුත් දෙන ඉංග්‍රීසි ප්‍රස්ථාපිරුළක් ජන සමාජයට පසුකාලීනව එක්වී ඇතත් එහි සත්‍යතාව තත්කාලීන උදාහරණ සමගින් ලොවට හෙළිකරනු ලැබුවේ ලෝකවිදූ බුදුගුණයෙන් ආඪ්‍යව සිටි සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ විසින් මීට වසර 2557 ට පමණ පෙර දීය. **"යාධිසං වපතෙ බීජං - තාදිසං හරතෙ ඵලං" ඒ සම්බුදු වදනයි.**

උන්වහන්සේගේ දහම සොබාදහමට ම අනුරූප හෙයින් එය අභිභවා යන බලවේග හා ක්‍රමවේදයන් නැත. උපන් සැම සත්වයෙක්ම සොයා යන්නේ සතුටයි. සොම්නස, සැනසීම, ප්‍රීතිය සශ්‍රීක අස්වැන්නක් (Fertile and luxuriant Harvest) ලෙසින් අපටද නෙළාගත හැක. ඒ සඳහා අප විසින් කළ යුත්තේ සකල ලෝසතුන්

කෙරෙහි මෛත්‍රිය වැඩීමයි.

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන්වන පරිදි මෙත් වඩන්නා කෙරෙහි ලැබෙන්නාවූ ආනිශංස 11 කි. එයින් 10 ක්ම මෙම භවය තුළදීම අත්දැකිය හැකියි.

1. සුඛං සුපති - සුව නින්දක්
A Pleasing slumber

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන්වන ආනිසංස යන්ගේ **පළමුවැන්න** සුව නින්දක් ලැබිය හැකි බවයි. තෘෂ්ණාව,ඊර්ෂ්‍යාව,ක්‍රෝධය, වෛරය වැනි අතෘප්තිකර මනෝභාවයන් ගෙන් බැහැරව සුපසන් මනසකින් යුතුව සියලු සතුන් කෙරෙහි මෙත් සිත පතුරවන්නා නිරතුරුවම සැපවත් නින්දක් ලබයි. ඔහුගේ සිත සුවපත් ය. මෙත් සිසිල විනා දැවීම් , පිළිස්සීම් , කළකිරීම් නැත. එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් සීමිත කාලය වුවද ඔහු සුවසේ නිදයි.

(When there are sufferings due to **anger; hatred** or any other strong **desire** and **disappointment**, the mind gets complicated; disturbed and it's impossible to have a pleasant sleep. One who extends Metta sleeps well as his mind is calm.)

2. සුඛං පටිබුජ්ඣති " A pleasing wake –up **".**

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් වන දෙවන ආනිසංසය අනුව ඔහු සුවසේ අවදි වෙයි. ප්‍රබෝධමත් ය. ඉදිරි දිනයේ කටයුතු සඳහා සැලසුම් සහිතව නිදියන ඔහුට අවදිවීම සඳහා විද්‍යුත් ;තාක්ෂණික සීනුහඬ අවශ්‍ය නැත. අවදිවීමට අවශ්‍ය වේලාව පිළිබඳව සිහි

බුද්ධියෙන් නිදියන ඔහු නිසි මොහොතේ අවදිවෙයි. ඇලි මැලි දුබල ගති ඔහු තුළින් පලා ගොස් ඇත.

(Some people can't wake up happily. When the dawn breaks they feel somewhat odd instead of being fresh & motivate. He doesn't seem to be energetic; no lively mood but abhorrent & find faults with others ….also with තඟඅටඑවඑර he sees. But one who expand Metta wakes up pleasantly & lively as his mind is calm)

3. **න පාපකං සුපිනං පස්සති -**
"No terrified dreams in sleep".

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් වන තෙවන ආනිශංසය අනුව මෙත් සිත පතු..රන අයෙකුට කිසිවිටක නින්දේදී නපුරු භයංකාර සිහින නොපෙනෙයි. නින්දේදී ඇතැම් අවස්ථාවල භවාංග සිත ක්‍රියාත්මක වෙයි. මෛත්‍රිය වඩවා නැති මනස තුළ වෛරය , ඊර්ෂ්‍යාව, පළිගැනීම් වැනි කෙලෙස් දැඩිව පවතී. එවැන්නන් බොහෝවිට භයංකාර සිහින දකියි.

(During the sleep the hidden mind activates sometimes. When metta is not properly grown it is possible & easy to hesitate that reckless mind & come up desire, anger, hatred & ignorance which prevails in unprotected mind, making terrifying dreams.)

4. **මනුස්සානං පියො හොති**
"..Attracted by human beings".

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් වන සිව්වන ආනිශංසය අනුව මෙත් වඩන්නා මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙයි.

ජන සමූහය අතරේ දී ගෞරවය , කීර්තිය , පිළිගැනීම ඔහු කරා පැමිණෙයි . ඔහු මිනිසුන්ට හිතෛෂී වෙයි.

ඔහු විසින් කරන කියන දේ සමාජ යහපතට ම හේතුවෙන හෙයින් ජනතාව ප්‍රිය කරයි.

(He becomes pleasant & friendly in the presence of others not only at home but also in the outside society. Moral livelihood in self-restrained & mindful creates honor & good reputation and attracted by humans)

5. **අමනුස්සානං පියො හොති:**
"Attracted by none humans".

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් වන පස්වන ආනිශංසයට අනුව මෙත් වඩන්නාට කිසිවිටක අමනුෂ්‍ය උපද්‍රව ඇති නොවේ. අමනුෂ්‍යයින්ට පවා අසීමිත ලෙස මෙත් සිත පතුරවන ඔහුට අමනුෂ්‍යයන් ද ප්‍රිය වෙයි. අදෘශ්‍යමාන විවධාකාර බලයන්ගෙන් හටගැනෙන රූප, ශබ්ද, ගන්ධ ආදී අරමුණු හමුවේ ඇතැමුන් මහත්සේ භීතියට පත්වෙයි. අපහසුතාවන්ට පත්ව රෝගාතුර වෙයි. ඔවුන්ටද ප්‍රත්‍යක්ෂ සහනය කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයයි.

"Neither the **human beings** nor **non- humans** makes any trouble for the one who practice **'metta'**".

Some people hear dreadful noises; sees terrifying visions and smells unpleasant odor specially in abandoned houses or near deserted wells. Those sounds, sights & smells are made by invisible power.

Due to these bad influences some people are scared & faced with many difficulties. **'Karaniya Metta Sutta**" is the solution for this danger and hazard.

6. දේවතා රක්ඛන්ති

"The protection of gods can be achieved"

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් හයවන ආනිශංසයට අනුව මෙත් වඩන්නා දෙවි දේවතාවුන් විසින් නිරන්තරයෙන්ම ආරක්ෂා කරනු ලබයි. පුද පූජා තබමින් පිහිට අයැදීමට අවශ්‍ය වන්නේ නැත. ඔවුනට දේවාශීර්වාද සහ ආරක්ෂාව නිසි පරිදි ලැබෙයි . මෙත් සිතින් යහපත්ව ලොව සුවපත් කිරීමට වෙර දරන මිනිසා දෙවියන්ටද පින් දෙන හෙයින් විටෙක දෙවියන්ගේ වැඳුම් පිදුම් පවා ලබයි.

The gods frequently achieve the merits transferred by virtuous people. So the humans who precede moral livelihood need not pray for safety and protection from gods. They are blessed & protected routinely by gods. One who lives righteously by practicing 'metta' regularly, is not only blessed & protected by gods but also venerated by them.

7 නාස්ස අග්ගිවා විසංවා සත්ථං වා කමති

"No harm from fire,water, poison or weapons"

මෙත් වැඩීමේ මෙම ඵලය විශ්මයජනකය. සියලුම සතුන් වෙත නිරතුරු මෙත් වඩන්නා ගින්නෙන්, ජලයෙන්, වස විෂ, ආයුධ ආදියෙන් පීඩාවට පත් නොවේ.

(The merit of this characteristic is **miracle.** The one who practice ‘Metta’ to all living beings frequently is protected by fire, water, poison & weapons etc.. and no harm comes to him.)

8. තුවටං චිත්තං සමාධියති

The virtue of concentration

මෙත්තානිසංස සූත්‍රයේ සඳහන් අටවන ආනිශංසයට අනුව **විවිධ අපේක්ෂාවන්ගෙන් තොරව සැමදෙනා වෙතම එකලෙස මෙත් සිත පතුරුවා හැරීමේදී මනස සුපසන් බවෙහි උච්චස්ථානයකට පත්වන අයුරු දැනී යයි. ඒ දියුණු කරනුලැබූ සන්සුන් මනසේ අධිගමය ඔස්සේ ලදහැකි උත්තරීතර සුවය මාහැඟිය.**

. When someone devotes himself for the good-will of all living beings friendly & kindly expecting nothing in return, his or her **Mind becomes calm & serene.** That is the noble quality of the emotional side. Through wisdom it can be developed to be perfect which leads to **super-mundane** happiness.

9. මුඛ වණ්ණෝ විප්පසීදති

The face becomes pleasing & lovely

මෙත් වැඩීමේ මෙම නමවන ආනිසංසය ජීවමාන ලෙසින් පියවි ඇසින් දැක අවබෝධ කරගත හැකිය. මෙත් වැඩීම නිසා මනස තුළ ඇතිවන සුපසන් බවෙහි ආලෝකය මුවඟ තුළින් විනිවිද දැක්වේ. සිතිවිලි වල පිවිතුරු බැවින් රුධිරය පවා පිරිසිදු වී සිරුර නිරෝගීව

හා පැහැපත්ව තබයි. රක්ත වර්ණ රුධිරය මවකගේ හදවතෙහි ඇති මෛත්‍රී බලයෙන් සුදෝසුදු පැහැ කිරි බවට පත්වෙද්දී මුවමඬලේ පැහැපත් බව ගැන කියනුම කවරේද? මෙම විශ්මය සම්බුදු දහමේ සත්‍යය විනා නූතන විද්‍යාවේ පර්යේෂණ වලට හසුවූවක් නොවේ.

This result is vivid & can be seen with our naked eyes in the existing society. **"Mukhavanno vippasidati";** the face becomes pleasing & lovely, casting an impression of victorious, fragrant and live.That is not with the dark or fair complexion of skin but due to the purified blood with pleasant thoughts. This phenomenon is not a result of scientfic research or modern technological invention but extremely due to the universal truth that reveals through Buddhism.

10.අසම්මුළ්හෝ-කාලං-කරොති

Ability of facing death without being unconscious.

සකල ලෝ සතුන් වෙත මෙලෙසින් නිරතුරුවම මෛත්‍රිය වඩමින්, එය වඩාත් ප්‍රගුණ කරන්නා සිහිමුළා නොවී, ජීවිතය පිළිබඳ යථාර්ථාවබෝධයෙන් යුතුව මරණයට මුහුණ දෙයි. කිසිම දෙයක් හෝ කිසිම අයෙකු පිළිබඳව ඇලීම් ගැටීම් නැත. සියල්ල අතහැර සුපසන් සිතින් සැහැල්ලුව සිටින ඔහු යථානුරූපී ව තමා කරා පැමිණ ඇති මරණය සිහි නුවණින් යුතුව සතුටින් පිළිගනී.

The one who always experiences with moral characteristics and practice 'Loving Kindness' never be insensible while facing to death**.** They face to death seeing the reality of life. He/She does not have strong

bonds to cling at. As releasing & detaching has been practiced in his mind there is nothing to retain physically or mentally. When he sees the time has come for him to leave all the worldy possessions, consciously he welcomes his death.

11. උත්තරිං-අප්පටිවිජ්ක්ධන්තෝ- බ්‍රහ්ම ලොකූපගො හොති

After death he or she will be born in the world of Brahmin or celestial.

නිසි මාවතට පිවිස, සියලු ලෞකික කාම වස්තූන් කෙරෙන් නිදහස්ව, සුපසන් හදින් සකල ලෝසතුන් වෙත මෛත්‍රිය වඩවා ඇති ඔහු නියත වශයෙන්ම මරණින් මතු දෙව්ලොව හෝ බඹලොව උත්පත්තිය ලබයි.

මෙම ඵලය පමණක් මෙම භවය තුළදී අත් දැකීමට නොහැකි වුවද, නිසි මාවතට පිවිස ඇත්තෙකුට ගමනාන්තය පැහැදිලිය. මංමුළා නොවී එම ඍජු මාවත ඔස්සේ ගමන් ගන්නා ඔහු බාධක අවහිර පිළිබඳව විමසිලිමත් ව ගමනෙහි වේගය ද වැඩි කරගනිමින් සුවසේ ගමනාන්තය කරා අවම කාලයක් තුළදී ළඟාවනු ඇත.

The pure hearted one; the stream enterer who has developed ‘metta’ being freed from all senses desires definitely will be born in the world of heaven or Brahma after death.

Only this result can’t be experienced. But the one who practice metta is quite certain of his

destination. He knows that he has got into the correct path: real stream without getting wandered. So being alert on the obstacles he accelerates and reaches the destination carefully, smoothly and steadily in next to no time.

O,5 ධම්මපදය ඇසුරෙන්

ඊර්ෂ්‍යාව, ක්‍රෝධය, වෛරය ජයගන්නා මෛත්‍රිය

Metta conquors envy, hatred, anger,

ධම්ම පදය තුළින් නික්මෙන ධර්මාලෝකය මහා සාගරය මෙනි. වයසින් සහ බුද්ධියෙන් මුහුකුරා යන සැමට හරවත් ඵලදායී අදහස් මෙහි අන්තර්ගතය. සයුරේ ගැඹුර වෙරළේ සිට බලා සිටින්නාට වඩා හොඳින් දියඹට යන්නාට දැනෙන්නාක් මෙන්, මෙම ධම්ම පදයේ දහම් රසය ද ගැඹුර ද දහමට නැඹුරුවන ප්‍රඥාවන්තයාට වඩාත් හොඳින් ගෝචර වෙයි.

මෙම දහම් සාගරයේ එක් දිය බිඳුවක ඇති සිසිලස මගින් ගිනි ගෙන දැවෙන හදවතක් තුළ බුරා බුරා නැගෙන ගිනි දැල් පවා නිවි නිවී යන අයුරු දහම තම ජීවිතය තුළින් දක්නා විට අවබෝධ වනු ඇත.

එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇතිවන මත භේද හමුවේ මෛත්‍රිය වඩන්නා ජයගනී. වෛර කරන්නාට වෛර කිරීමෙන් කිසිකලෙක එම වෛරය සන්සිඳෙන්නේ නැත. සසර පුරා රැගෙන යයි. ධම්ම පදයේ ආරම්භයේම ඇති යමක වර්ගයේ සඳහන් 3,4, සහ 5 ගාථා රත්නයන් මෙන්ම සුඛ වග්ගයේ එන 1,2,3,4 ගාථා වෛරයෙන්,

ක්රෝධයෙන්, ඊර්ෂ්යාවෙන්, කාමයෙන් වියරු වැටී ඇති මිනිස් සන්තානය සුවපත් කරන දිව්‍ය ඖෂධ වැනිය.

බුදුරජාණන්වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් යුතුව දේශනා කළ ගාථා 423 ක් ඇතුළත් ධම්ම පදය විශ්ව කීර්තියට පත්ව ඇත්තේ ද එබැවිනි.

අක්කොච්ඡි මං අවධි මං–අජිනි මං අහාසිමෙ
යෙ තං උපනය්හන්ති - වෙරං තෙසං න සම්මති

“He abused me, he beat me, he defeated me, he robbed me” …in those who tend to such feeling of resentments hatred will never cease.

“අසවලා මට බැන්නේය. මට ගැසුවේය. මා පැරදවූයේය. මා සතුදේ පැහැර ගත්තේය.”..යනුවෙන් ක්රෝධය සිතෙහි දැඩිකොට බැඳ ගනිත් ද ඔවුන්ගේ වෛරය නොසංසිඳේ.

• • •

අක්කොච්ඡි මං අවධි මං–අජිනි මං අහාසිමෙ
යෙ තං උපනය්හන්ති - වෙරං තෙසූපසම්මති

“He abused me, he beat me, he defeated me, he robbed me” …in those who do not tend to such feeling of resentments, hatred will cease.

“අසවලා මට බැන්නේය. මට ගැසුවේය. මා පැරදවූයේය. මා සතුදේ පැහැර ගත්තේය.” යනුවෙන් ක්රෝධය සිතෙහි දැඩිකොට නොබැඳ ගනිත් ද ඔවුන්ගේ වෛරය සංසිඳේ.

• • •

නහි වෙරෙන වෙරානි- සම්මන්තීධ කුදාචන
අවෙරෙන ච සම්මන්ති - එස ධම්මො සනන්තනො

In this world hatred never ceases by hatred.It ceases by **love** alone. This is an eternal law.

මෙලොව කිසිකලෙක වෛරයෝ වෛරයෙන් නොසංසිඳේ. අවෛරයෙන් ම වෛරය සංසිඳේ. මෙය සදාකාලීන න්‍යායකි.

සුසුඛං වත ජීවාම - වෙරිනේසු අවෙරිනො
වෙරිනේසු මනුස්සෙසු - විහරාම අවෙරිනො

Let us live happily without hate among the hateful; among the hateful men let us live without hate.

වෛර සහිතව ජීවත්වන මිනිසුන් අතරෙහි අපි වෛර රහිතව ඒකාන්තයෙන්ම සුවසේ ජීවත් වෙමු.

●●●

සුසුඛං වත ජීවාම - ආතුරෙසු අනාතුරා
ආතුරෙසු මනුස්සෙසු - විහරාම අනාතුරා

Let us live happily free from illness among those sickly. Among those sick men, let us live free from illness.

කෙලෙස්වලින් රෝගීව සිටින මිනිසුන් අතරෙහි අපි කෙලෙස්වලින් ලෙඩ නොවී ඒකාන්තයෙන්ම සුවසේ ජීවත් වෙමු. අපි ආතුර වූ මිනිසුන් මැද අනාතුරව සිටිමු.

●●●

සුසුඛං වත ජීවාම - උස්සුකෙසු අනුස්සුකා
උස්සුකෙසු මනුස්සෙසු - විහරාම අනුස්සුකා

Let us live happily without longing for sensual pleasure among those who seek sensual pleasure; let us be free among such men.

කම්සැප සෙවීමෙහි උත්සුක මිනිසුන් අතරෙහි අපි එබඳු උත්සාහයක් නැතිව ඒකාන්තයෙන්ම සුවසේ ජීවත් වෙමු. අපි උත්සුක වූ මිනිසුන් මැද අනුත්සුකව ජීවත් වෙමු.

සුසුඛං වත ජීවාම - යෙස ං නො නත්ථි කිංචනං
පීතිභක්ඛා භවිස්සාම - දෙවා ආභස්සරා යථා

Not afflicted with passion we live happily. Happy are we like the gods of the Radiant Realm.

යමෙකුට රාගාදී වූ කිසිම පළිබෝධයක් නැද්ද, එබඳු වූ අපි ඒකාන්තයෙන්ම ඊට සුවසේ ජීවත්වෙමු. ආභස්සර බඹලොවේ දෙවියන් බ්‍රහ්මයන්සේ සමවත් සුවෙන් ඇතිවන ප්‍රීතිය වළඳන්නෝ වෙමු.

●●●

O,6මෙත්ත භාවනාව

Meditation of Loving – Kindness

May **I** be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to me,
May no difficulties come to me,
May no problems come to me,
May I always meet with success.

May I always have patience, courage, understanding and determination to meet and overcome all inevitable difficulties, problems and failures in life.

• • •

May **my mother** be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to her,
May no difficulties come to her,
May no problems come to her,
May she always meet with success.

May she always have patience, courage, understanding and determination to meet and

overcome all inevitable difficulties, problems and failures in life.

• • •

May **my father** be well, happy, peaceful and prosperous .

May no harm come to him,
May no difficulties come to him,
May no problems come to him,
May he always meet with success.

May he always have patience, courage, understanding and determination to meet and overcome all inevitable difficulties, problems and failures in life.

• • •

May **my teachers** be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to them,
May no difficulties come to them,
May no problems come to them,
May they always meet with success.

May they always have patience, courage, understanding and determination to meet and overcome all inevitable difficulties, problems and failures in life.

• • •

May **my relatives** be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to them,
May no difficulties come to them,
May no problems come to them,
May they always meet with success.
May they always have patience, courage, understanding and determination to meet and overcome all inevitable difficulties, problems and failures in life.

• • •

May **my friends** be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to them,
May no difficulties come to them,
May no problems come to them,
May they always meet with success.

May they always have patience, courage, understanding and determination to meet and overcome all inevitable difficulties, problems and failures in life.

• • •

May **my enemies** be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to them,
May no difficulties come to them,
May no problems come to them,

May they always meet with success.

May they always have patience, courage, understanding and determination to meet and overcome all inevitable difficulties, problems and failures in life.

• • •

May **all living beings** be well, happy, peaceful and prosperous.

May no harm come to them,
May no difficulties come to them,
May no problems come to them,
May they always meet with success.

May they always have patience, courage, understanding and determination to meet and overcome all inevitable difficulties, problems and failures in life.

• • •

මෙය සතර බ්‍රහ්ම විහරණ භාවනාවකි. මෛත්‍රිය කරුණාව, මුදිතාව, උපේක්ෂාව උතුරා හැලෙන මානසිකත්වයෙන් සිටින ගුණ බර මවක් තම දරුවා කෙරෙහි පතුරවන සුපසන් සිසිල් මෙත් සිත වැනිය. ඒ මෙත් සිතින් උත්පාදනය වන ශක්තිය, ආශීර්වාද බලය විශ්මයජනකය.

සුපිරිසිදු හදකින් සැමට මෙත් වැඩීම යනු සකල ලෝක සත්වයින් කෙරෙහි අව්‍යාපව උපදින්නාවූ පරාර්ථකාමී බවයි. ප්‍රායෝගිකව මෛත්‍රිය වැඩීමෙන් සුවිශාල විශ්ව ශක්තියක් තමා වෙතම ආකර්ෂණය වන්නේය. පුහුදුන් අපට එක්වරම ලොවක් සනසාලන

සතුට සාමය ඇති කළ නොහැකි වුවත් මෙත් වඩන්නා ගේ සිත නිරන්තරයෙන්ම මොහොතක් පාසා සුවපත් වෙයි. තමා වටා සිටින සැම වෙත මෛත්‍රිය පැතිරී යයි.

අප තථාගත බුදුරජාණන්වහන්සේ පන්සාළිස් වසරක් පුරා මහා කරුණාවෙන් සකල ලෝ සතුන්ගේ සිත් සුවපත් කරමින් ඒ සඳහා වඩවා ගත යුතු උසස් මනෝභාවය මෛත්‍රී භාවනාව තුළින් අපට ද දායාද කළ සේක.

අහං අවෙරො හොමි ! අබ්‍යාපජ්ඣො හොමි ! අනීඝො හොමි ! සුඛී අත්තානං පරිහරාමි !
අහං විය මය්හං ආචරියුපජ්ඣායා මාතා පිතරො හිතසත්තා **මජ්ඣත්තික සත්තා වෙරී සත්තා අවෙරා හොන්තු ! අබ්‍යාපජ්ඣා හොන්තු ! අනීඝා හොන්තු ! සුඛී අත්තානං පරිහරන්තු! දුක්ඛා මුච්චන්තු !**

•

May I be free from enmity, diseas, and grief and may I guard myself happily!
As I am ..May my teachers, preceptors, parents, initimate,indifferent and inimical beings, be free from enmity, disease, & grief …
…….and may they guard themselves happily! May they be released from sufferings!

•

මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා තරහ නැත්තෙක් වෙම්වා! රෝග නැත්තෙක් වෙම්වා! සුවසේ ජීවිතය පරිහරණය

කරමි. මා මෙන්ම මාගේ ගුරුඋපාධ්‍යායවරු ද, මව් පියෝ ද, හිතවත් අය ද මැදහත් අය ද වෛර කරන්නෝද වෛර නැත්තෝ වෙත්වා ! තරහ නැත්තෝ වෙත්වා ! නිරෝගී වෙත්වා ! සුවසේ ජීවිත පරිහරණය කරත්වා ! දුකින් මිදෙත්වා!

•••

O,7මෛත්‍රියේ උල්පත

කල්ප ගණනක් පෙරුම් පුරලා
බුදු පදවි ලද අනුහසින්
අල්ප වී නැත වඩන ගුණදම්
සැදැහැවත් අය බැති සිතින්
රක්ත වන් රුධිරයෙන් සුදු කිරි
ගලයි මව්හද උල්පතින්
නියතවිවරණ පවා දුන්නේ
සෙනෙහෙබර මව මෙත් සිතින්

සුදෝසුදු මෙත්සිතක් සිසිලයි
සාධුබලයකිගැබ් ව ඇත්තේ
උතුම් දරුවන් ලබයි ආසිරි
සාධු හඬ පැතිරිලා ඇත්තේ
දුෂ්කරයි සංසාර ගමන ම
පඳුරු ගල් මුල් පිරී ඇත්තේ
සාධු භූමිය දකින්නට නම්
නිරතුරුව මෙත් වැඩිය යුත්තේ

ලොවක් එරෙහිව නැගී සිටියත් - මෙතේ බලයෙන් ජය ලබන්නේ
නොවක් සැදැහැති බැවින්ම ය ඒ - බලය හදතුළ ජනිත වන්නේ
අයෙක් කොතෙකුත් වෛර දැරූ මුත්- නොමැත පහතට ඇදී එන්නේ
ඉවක් බවක් නැති අයයි සැමවිට - වෛරයෙන් දැවී දැවී ඉන්නේ

හවය ජයගත් මවක් වේනම් - සියලු දේ සසුනට පුදා වී
ජවය ගෙන භව ගමන නවතා - උතුම් නිවනට ළඟා වේවි
බලය දැන බුදු ගුණම සිහිකොට -දරුවනුත් සසුනට පුදා වී
කුසින් බිහි කළ දරුවො පුරනා - පාරමී දැක සතුටු වේවී

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

- පිරුවානා පොත් වහන්සේ
- ධම්ම පදය
- චතුරාර්යසත්‍යය - රේරුකානේ චන්දවිමල මහා නාහිමි
- ශබ්දාර්ථ රත්නාකරය - බෝරුගමුවේ ශ්‍රී රේවත හිමි
- බෞද්ධ පර්මාදර්ශයන් - බුද්ධංගල ආනන්ද හිමි
- මෙත්ත භාවනා - රාජසන්තකයේ සිරිරතන හිමි
- කරණීය මෙත්ත සූත්‍රයේ විග්‍රහයක්- බුද්ධගයාවේ සිසිලචන්ද්‍ර හිමි
- Education for Mindfulness – Ven: Dr Mirisse Dhammika
- Buddhism: Its Essence & relevant approaches – Raja Kuruppu
- Dictionary of the Pali Language – Robert Ceasar Childers

පුණ්‍යානුමෝදනා

සදහම් රුචි යහගුණ කැමති සමාජයකට පිළිගැන්වීම සඳහා සකස් කරන ලද මෙම සදහම් ග්‍රන්ථය, 2013 ජූලි මස 19 වන දිනට යෙදී ඇති අප දයාබර පියාණන් වූ විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති, විජයසේන කිරිවත්තුඩුව මැතිතුමාගේ 8 වන ගුණානුස්මරණ පිංකම වෙනුවෙ නි.

සම්පාදනයකර මුද්‍රණය කරවා සිදුකරනු ලබන මෙම ධර්මදානයේ කුසලානිසංස එතුමාටත්, සෙනෙහෙබර මෑණියන් වූ විශ්‍රාමලත් විදුහල්පතිනි ලෝරා හෙට්ටිආරච්චි මැතිනියටත්, දෙපාර්ශවයේ මියගිය අනිකුත් සියලුම ඥාති මිත්‍රාදීන්ටත් නිර්වාණ සුවය සාක්ෂාත් කරගැනීමට හේතු වේවා!

ප්‍රාර්ථනා

ඉමිනා පුඤ්ඤ කම්මේන - මා මේ බාල සමගමො
සතං සමගමො හෝතු - යාව නිබ්බාන පත්තියා

By means of these meritorious deeds;
May I never join with the foolish,

May I always join with the wise ,
Until the time I attain Nibbana.

සිදු කරගනු ලැබූ මෙම පුණ්‍ය කර්මයේ බලයෙන්,
නිවන් දක්නා තෙක් අසත්පුරුෂ ඇසුරක් නොවී
සත්පුරුෂ සේවනයක් ම වේවා !!!

කිරිවත්තුඩුවගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක

- **මෙත් වඩන්නා කෙබඳු පුද්ගලයෙක් වියයුතු ද ?**
  what are the qualities of the person who develop Metta?
- **මෙත් වඩන්නේ කවුරුන් වෙතද ?**
  To whom is it extended ?
- **මෙත් වැඩීම සිදු කළයුත්තේ කෙසේද ?**
  How is it developed?
- **වඩනු ලබන මෛත්‍රිය කෙබඳු පරාසයක් තුළ විහිදේ ද ?**
  Up to which scope Metta be spreaded?
- **මෙත් වැඩීමේ ඵල දෛනික දිවියට කෙසේ බලපාන්නේද ?** How does the result effect to everyday life?
- **ලද හැකි අවසාන ඵලය කෙතරම් සුන්දරද?**
  How pleasant the final consequence?

ධර්මානුකූල පිළිතුරු, ගද්‍ය සහ පද්‍ය වශයෙන් භාෂා 3 කින් අන්තර්ගතයි.

Answers according to Dhamma are included in Pali, English and Sinhala in prose & verses

මෙම ග්‍රන්ථයෙහි පාලි ගාථාවන්හි ඉංග්‍රීසි සහ සිංහල පරිවර්තනයන් , මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනමේ අධ්‍යක්ෂිකා, කොළඹ 7 ඩී. එස්. සේනානායක විද්‍යාලයේ සේවයෙන් විශ්‍රාමලත් ප්‍රවීණ ඉංග්‍රීසි ආචාරිණී කිරිවත්තුඩුව ගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක මැතිනිය විසිනි.

ISBN 978- 955- 50082- 5 -9

▲ මෙත් වඩන්නා කෙබඳු පුද්ගලයෙක්ද ?
What are the qualities of the person who develop Metta?

▲ මෙත් වඩන්නේ කවුරුන් වෙතද ?
To Whom is it extended ?

▲ මෙත් වැඩීම සිදු කළ යුත්තේ කෙසේද?
How is it developed ?

▲ වඩනු ලබන මෛත්‍රීය කෙබඳු පරාසයක් තුළ විහිදේ ද ?
Up to which scop Metta be spreaded ?

▲ මෙත් වැඩීමේ ඵල දෛනික දිවියට කෙසේ බලපාන්නේද?
How do the result effect to everyday life ?

▲ ලද හැකි අවසාන ඵලය කෙතරම් සුන්දර ද ?
How pleasant the final consequence ?

ධර්මානුකූල පිළිතුරු, ගද්‍ය සහ පද්‍ය වශයෙන්
භාෂා 3 කින් අන්තර්ගතයි.

Answers according to Dhamma are included in
Pali, English and Sinhala in prose & verses

මෙම ග්‍රන්ථයෙහි පාලි ගාථාවන්හි ඉංග්‍රීසි සහ සිංහල පරිවර්තනයන්,
මා පිය අනුස්මරණ ශිෂ්‍යත්ව පදනමේ අධ්‍යක්ෂිකා,
කොළඹ 7 ඩී.එස්.සේනානායක විද්‍යාලයේ සේවයෙන් විශ්‍රාමලත්
ප්‍රවීණ ඉංග්‍රීසි ආචාරිණී කිරිවත්තුඩුව ගේ සීතා නන්දනී ගුණතිලක මැතිනිය විසිනි.

සියසිරි මුද්‍රණාලය සහ සමාගම, 469, අතුරුගිරිය පාර, මාලබේ. 2561551

ISBN 978-955-50082-5-9